SVAKA DROGA JE OPASNA - IZABERI ŽIVOT



mr.sc. Narcisa Slugan, dr.med.
specijalist školske medicine

AUTONOMNI CENTAR - ACT

SVAKA DROGA JE OPASNA - IZABERI ŽIVOT

(Djelovanje i štetni učinci sredstava ovisnosti)

mr.sc. Narcisa Slugan, dr.med.
specijalist školske medicine

AUTONOMNI CENTAR - ACT

Izdavač: AUTONOMNI CENTAR - ACT
Grafičko oblikovanje: Nikola Hrženjak, ACT Printlab d.o.o., Čakovec
Ilustracije: Gabrijela Sklepić, www.openclipart.org, www.bluevertigo.com.ar
Lektura: Irena Gomezelj
Naklada: 400 kom
Tisak: Printex, Čakovec
Financijska potpora: Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

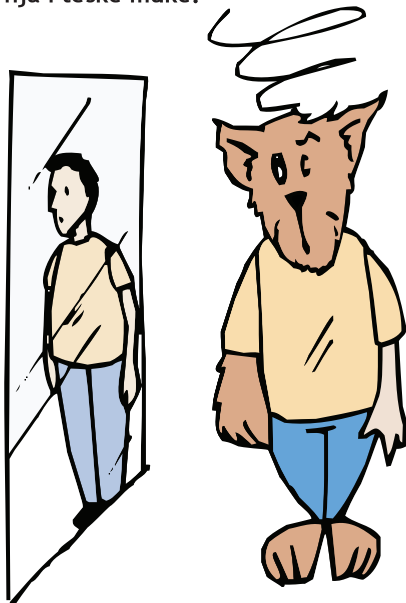
Prosinac 2007., Čakovec



Je li droga «babaroga»?!?

Problem zlouporabe droga, njezin negativni utjecaj na društvo i pojedinca, posebno kad se radi o mladom čovjeku, problem je s kojim se susreću sva društva i sve civilizacije.
Ono što nas treba brinuti porast je zlouporabe droga, čemu smo svjedoci.
Droga je postala sveprisutni problem, a njezine žrtve nisu više negdje drugdje, nego upravo tu, među nama.

Za većinu današnjih roditelja pojam droga predstavlja pojam za neku tajnovitu opasnost, nešto nepoznato, nešto čega se strašno moramo bojati i o čemu čak nije dobro previše razgovarati da ne bismo razgovorom o tome izazvali znatiželju djece i poriv da to onda probaju.
S druge strane, oni koji zarađuju od prodaje droge šalju mladima iskrivljene informacije o drogama izbjegavajući govoriti o štetnom djelovanju, a drogiranje prikazuju kao pozitivno i bezopasno.
Početkom trećeg tisućljeća trgovina drogom jedan je od najprofitabilnijih «bussinesa», donosi veću zaradu od prodaje oružja i od prodaje nafte i zato je jasno zašto oni koji od toga imaju korist nastoje prikazati drogiranje u pozitivnom svjetlu.
Reći istinu o drogama ne znači zagovarati drogiranje, nego upravo suprotno - znači informirati mlade da jedan kratki trenutak mogućeg «užitka» nije vrijedan rizika kojem ih izlaže, jer ih može odvesti na put bolesti, propadanja i teške muke.



Kako definiramo droge?

Prema Međunarodnoj konvenciji droge se definiraju kao tvari:

- koje imaju psihoaktivni učinak i djelovanje kojih može smanjiti osjet boli, utjecati na stanje budnosti i izazvati halucinacije ili smetnje u motoričkim funkcijama, mišljenju, ponašanju, zapažanju ili raspoloženju
- čija kontinuirana zlouporaba potiče razvoj bolesti ovisnosti
- koje dugoročno uzrokuju i druge zdravstvene i socijalne probleme

Pojmovi koje je dobro znati:

Ovisnost je psihičko, a katkad i fizičko stanje koje karakterizira promjena ponašanja te razne psihičke reakcije koje uključuju prisilno povremeno ili trajno konzumiranje sredstava ovisnosti kako bi se, ako se konzumacija prekine, postigao njihov psihološki učinak ili izbjegla apstinencijska kriza.

Tolerancija je stanje u kojem pojedinac mora uzimati sve veće količine droge da bi postigao željeni učinak.

Apstinencijska kriza je skup znakova (fizičkih i psihičkih simptoma) koji se javljaju nakon prekida uzimanja sredstva o kojem je netko ovisan.



Podijela droga

A. S obzirom na način kako se tretiraju pred zakonom dijelimo ih na :

1. Legalne («kućne») droge:
- duhan
- alkohol
- sredstva za smirenje
- inhalacijska sredstva
2. Ilegalne droge

B. S obzirom na način djelovanja na mozak dijelimo ih na:
- umirujuća sredstva (deprimirajuća)
- psihostimulirajuća sredstva
- sredstva koja izazivaju poremećaje opažanja (halucinacije, iluzije)

Postoji jako puno vrsta droga i jako puno njihovih podjela, ali svima je nešto zajedničko: NE POSTOJE BEZOPASNE DROGE, SVAKO UZIMANJE PREDSTAVLJA VEĆI ILI MANJI RIZIK ZA ŽIVOT I ZDRAVLJE.

Zašto je adolescencija rizično razdoblje za uzimanje droge?

Pojava zlouporabe opojnih droga je usko vezana za adolescentnu dob od 13. do 21. godine života.

Adolescencija je burno razdoblje odrastanja i sazrijevanja mlade osobe koja je još uvijek u potrazi za svojim identitetom, sklona dokazivanju svoje «odraslosti» i s jasnom potrebom odmicanja od utjecaja roditelja i drugih osoba koje sudjeluju u njenom odgoju. Iako nastoje ostaviti drugačiji dojam, mladi su u razdoblju adolescencije često nesigurni, skloni popuštanju pritiscima svojih vršnjaka, te su kao takvi najzanimljiviji onima koji dobro zarađuju od prodaje droge.



Postadolescencija ili produžena adolescencija

To je fenomen s kraja dvadesetog stoljeća. Pojavio se u zapadnim razvijenim društvima, u posljednjih godina uhvatio je i duboke korijene i kod nas.

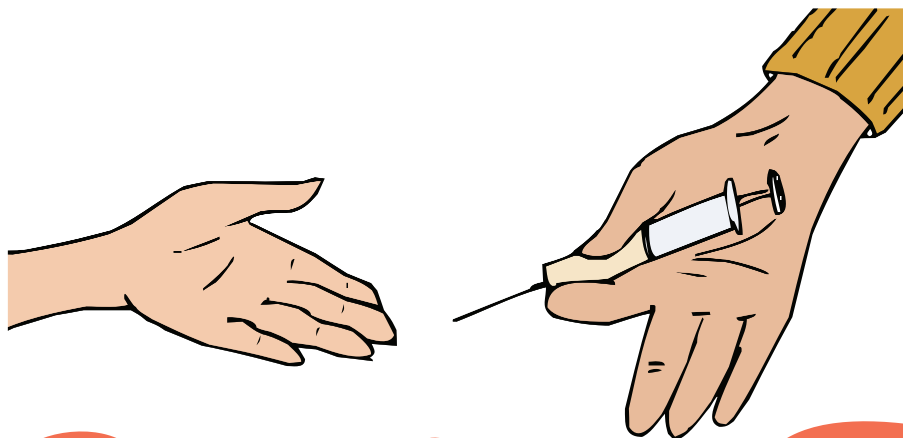
Velik broj mladih uzima pravo „kasnijeg sazrijevanja“ i na taj način produžuje sebi bezbrižnu mladost. Sve više je mladih koji ne žele slijediti tradicionalne trendove i izbjegavaju obaveze odrastanja - zapošljavanje, brak, roditeljstvo. U kasnim dvadesetim i početkom tridesetih godina života, njihove su temeljne odrednice: bezbrižan život, odbijanje obaveza, produžena mladenačka zabava s cjelonoćnim provodima (špica događanja je noć petka na subotu, ali se može početi „partyati“ od četvrtka pa sve do nedjelje) – i droga!!

Što mladi navode kao razlog za uzimanje sredstava ovisnosti?

	Dječaci	Djevojčice
Da se osjećam “haj”	28,4%	24,7%
Da se ne razlikujem od grupe	11,1%	6,8%
Bilo mi je dosadno	6,0%	4,1%
Zbog znatiželje	60,3%	58,9%
Da zaboravim probleme	7,6%	17,1%
Ostali razlozi	5,0%	10,2%
Ne sjećam se	5,8%	6,1%

ESPAD99

Nemoguće je opisati sve vrste droga koje se pojavljuju jer se svakodnevno na našim prostorima djelovanjem narkomafije pojavljuju nove i sve opasnije droge, pa ćemo u sljedećim poglavljima spomenuti neke najpoznatije i neke koje se još uvijek najčešće susreću.



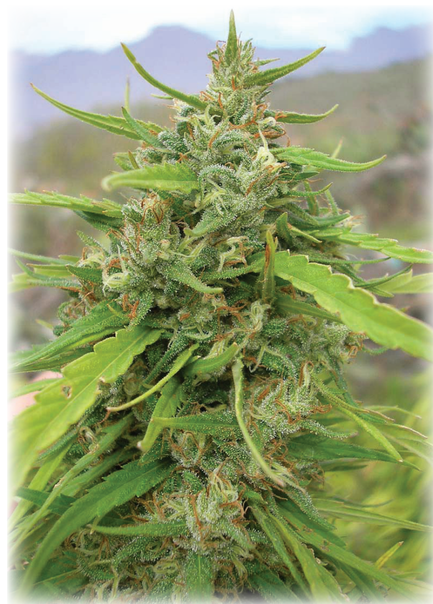
Inhalacijska sredstva (sredstva za «snifanje»)

- organska otapala (aceton, benzin, razrjeđivači)
- plinovi (anestetici, butan, propan)
- organski spojevi (lakovi, boje za zidove, automobilski lakovi)
- aerosoli (lakovi za kosu, freoni)
- nitriti

Njihova zlouporaba može biti iznimno opasna. Nakon kratkotrajne vrtoglavice, glavobolje, mučnine mogu se javiti poremećaji svijesti i halucinacije.
Može se javiti akutno trovanje s prestankom rada srca i disanja te nagla smrt.
Dugotrajna zlouporaba izaziva trajna oštećenja mozga i svih živaca.

Marihuana

Radi se o biljci šiljastih listova koja se naziva konoplja, a latinski joj je naziv **Cannabis sativa**. Naziv marihuana dolazi od portugalskog naziva maraguango, što označava omamljujuću biljku.
Ima još mnoštvo imena: žiža, trava, mara, marica, joint, grass, smoke, pot, mez, boo ya, doobie, herb, itd.
Marihuana je zelena, siva, smeđa ili tamnosmeđa mješavina osušenih i usitnjenih stabljika, listova, cvjetova i sjemenki bogatih opojnom smolom, većinom ženske biljke u cvatu ili poslije cvjetanja.
Njihov glavni aktivni kemijski sastojak, najodgovorniji za promjenu stanja svijesti, je **delta-9-tetrahidrokanabinol (THC).**
Najčešći način uporabe je pušenje jointa.



Posljedice konzumiranja i štetno djelovanje:

- pad odgovornosti
- gubitak motivacije za obaveze
- zaboravljivost
- pojačana sklonost zabavi
- bahatost u komunikaciji s autoritetom
- opasnost u prometu
- povećan rizik od plućnih bolesti
- smanjenje imuniteta
- smanjenje testosterona
- neredovitost menstrualnog ciklusa
- smanjenje plodnosti
- povećan rizik prelaska na opasnije droge
- napadaji tjeskobe
- stanje općeg straha i nelagode
- oslabljena koncentracija, pospanost i 24 sata nakon konzumacije
- trajno oštećenje pamćenja zbog razaranja sinaptičkih veza između moždanih stanica

PSIHIČKE POSLJEDICE MOGU BITI, UZ BEZVOLJNOST, I GUBITAK KONCENTRACIJE I POVLAČENJE U SEBE.
MOGUĆE JE POGORŠANJE POSTOJEĆIH EMOCIONALNIH TEŠKOĆA, RAZVOJ KRONIČNE TJESKOBE, DEPRESIJE I PARANOJE, TE SHIZOFRENIJE, KRONIČNE DOŽIVOTNE DUŠEVNE BOLESTI.
MARIHUANU NAZIVAJU "LAKA DROGA", ALI NAŠEM SE MOZGU NE SVIĐA PREVIŠE TAJ NAZIV.
KAO I BILO KOJA DRUGA DROGA, MOŽE NA MOZAK OSTAVITI DOŽIVOTNE I TRAJNE POSLJEDICE!!



Ecstasy (MDMA)



MDMA (3,4 metilendioksi-metamfetamin) je sintetička psihoaktivna droga, po kemijskom sastavu slična metamfetaminu i halucinogenom meskalinu, a spada u dance ili tzv. plesne droge. Nazivi koji se najčešće koriste su ecstasy, bombon, bonkas, eks… itd.

Obično se nalazi u kapsulama, tabletama koje najčešće na površini imaju utisnut neki lik (ptica, srce, avion, supermen, smajlić, itd. ili u prahu.

Najčešće se konzumira gutanjem ili ušmrkavanjem.

Djeluje psihostimulativno - pobuđuje živčanu aktivnost i rad kardiovaskularnog sustava, iskrivljuje osjećaj za vrijeme te pojačava osjetilne doživljaje. Kad se ecstasy uzima oralno, efekti se javljaju oko 30-45 minuta kasnije. Ušmrkavanje ili ubrizgavanje uzrokuju brže djelovanje.

Posljedice uzimanja i štetno djelovanje

- hiperaktivnost
- razdražljivost
- razgovorljivost (neprestano pričanj, često bez logične povezanosti)
- gubitak apetita, nesanica, iscrpljenost organizma
- izrazito dobro raspoloženje nakon čega slijedi izrazita depresija
- moguća pojava psihoze – kronične doživotne duševne bolesti
- pojačano znojenje i opasnost od dehidriranja
- dokazano oštećuje moždane stanice

Intravensko uzimanje izlaže ovisnika riziku zaraze hepatitisom B ili C ili HIV-om.

Osim trenutnog štetnog djelovanja, dokazano je da ova droga uzrokuje mutacije i oštećenja na nasljednom materijalu te ima i dugoročne štetne posljedice.

NAIZGLED MALA “SIMPATIČNA TABLETICA” ZAISTA MOŽE BITI PRAVI UBOJICA.

Speed (metamfetamin)

To je sintetički stimulans mozga koji uzrokuje promjene mentalnih i motoričkih funkcija.

Izraz speed odnosi se na razne derivate amfetamina. Najčešće se pojavljuje u obliku bijelog praha ili tableta bez mirisa i gorkog okusa, a rjeđe u kapsulama i kristalima.

Posljedice uzimanja i štetno djelovanje

- nesanica
- neishranjenost
- smanjeni imunitet, pojava čireva
- srčani i moždani udar
- trajno oštećenje mozga

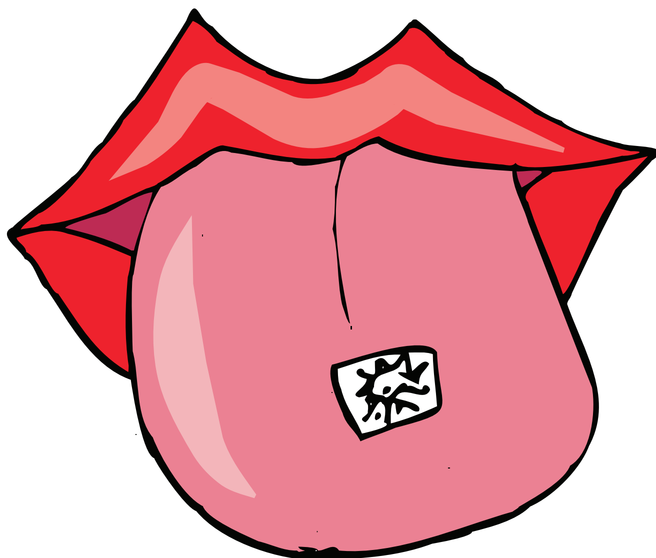
LSD

Lyserg Saure Diaethylamid, trip, acid, papir ili sličica, halucinogena je droga s najjačim djelovanjem na čovjeka, najmanje 100 puta jačem od kokaina ili pejotla. Dobiva se iz lizerinske kiseline jednog parazita s raži.
Najčešća uporaba je u obliku tableta i malih šarenih "markica", papirića sa sličicom.

Posljedice uzimanja i štetno djelovanje

- trajno oštećenje funkcije mozga
- paranoja, strah, panika
- hladnoća
- povećani rizik stradanja nesretnim slučajem
- flashsbacks (naknadne halucinacije)

Promijenjeno je doživljavanje stvarnosti, svi osjeti poprimaju drugu dimenziju, npr. boje se čuju, a zvukovi vide.
Osoba doživljava sebe kao da je netko drugi - druga osoba ili životnja ili neživi predmet . Uzimanje može dovesti do razvoja teške duševne bolesti, halucinogene psihoze.
Poznati su brojni slučajevi samoubojstava izazvanih psihozom ili halucinacijama zbog uzimanja LSD-a.



Droge silovanja ili tzv "rape drugs"

1. Rohypnol (flunitrazepam)

Riječ je o jakom hipnotiku koji djeluje već desetak minuta nakon uzimanja, a najčešće se u obliku tableta kombinira s alkoholom.

2. GHB (gamahidroksibutrička kiselina)

GHB je izvorno proizveden kao anestetik te ima hipnotičko i sedativno djelovanje, a posjetitelji zabava i noćnih klubova zlorabe ga zbog njegovih euforičnih i sedativnih učinaka dok ga body builderi pogrešno smatraju anaboličkim steroidom. Počinitelji silovanja podmeću GHB u alkoholna pića osobama koje ništa ne sumnjaju i tada ih seksualno zlostavljaju dok su u nesvijesti ili imobilizirane.

Uslijed djelovanja, droga izaziva da se osoba ne sjeća događaja.

Učinkovitost može trajati od 20 min. do 8 sati.

Osoba nije svjesna da je uzela drogu jer - otopljena u soku, coca-coli ili pivu ne daje nikakav okus.

Ako je otopljena u vodi – voda može imati blago slankast okus.



KOKAIN

Dolazi pod uličnim imenima: snješko, bijelo, lajna, koka, cadillac, i dr.., a radi se o teškoj drogi koja ima efekt psihostimulansa. Kokain se dobiva ekstrakcijom iz lišća biljke koka (Erythroxylon coca).
Na tržištu se najčešće nalazi u obliku bijelog praha (kokain) ili u obliku žućkastobijelih kristaliziranih komadića (crack). Kokain se konzumira ušmrkavanjem ili injektiranjem, a crack se obično puši na lulu, plastičnu bocu ili foliju.

Posljedice uzimanja i štetno djelovanje

- često šmrcanje, oštećenje nosne sluznice zbog ušmrkavanja
- hiperaktivnost, bezrazložna euforija, -nesanica, slab apetit, osjećaj viška energije
- proširene zjenice,
- moguće halucinacije i paranoja,
- sve slabiji radni učinak
- fizičko propadanje
- sklonost kriminalu
- moguće halucinacije i paranoja
- sklonost prostituciji i opasnost od zaraze AIDS-om i hepatitisom
- oštećenje ploda u trudnoći
- oštećenje DNK, javljaju se mutacije u genomu
- smrt zbog prestanka rada srca ili moždanog udara
- razvoj teške psihičke i fizičke ovisnosti.

Vanjski izgled se drastično mijenja: osoba postaje zapuštenog izgleda, gubi na težini, nema apetita, neuredna je.
Kulminacija je tzv. kokainsko ludilo u kojem su se nerijetko događala samoubojstva, ali i višestruka ubojstva.

HEROIN

Heroin (horse, žuto, smeđe, pis, piz, šut, smack, skag, junk, i dr...) je sintetički derivat morfina, a dobiva se iz sušenog soka posebne vrste maka.
Potpuno čisti heroin je bijele boje, gorkog okusa i topiv je u vodi. Heroin koji dolazi na ulicu je žućkasto-smećkaste boje (zbog ostalih tvari koje mu se dodaju) i sadrži od 7 do 10% čistog heroina, dok su ostale tvari šećer, vapno i otrovi poput strihnina i kinina.
Heroin se može pušiti, ušmrkavati ili intravenski ubrizgavati.

Radi se o teškoj drogi koja izaziva brzi razvoj psihičke i fizičke ovisnosti i teško duševno i tjelesno propadanje.

Posljedice uzimanja i štetno djelovanje

- uske zjenice, usporenost, pospanost i promijenjena boja glasa
- usporeno disanje i usporeni puls

- kod ovisnika koji ga uzimaju intravenski, vide se ubodi po venama ruku
- stalna potraga za novcem,
- sklonost raznim oboljenjima jer dolazi do oštećenja jetre, bubrega i pluća,
- povećana sklonost kriminalu,
- **teška fizička i psihička ovisnost i teško psihofizičko propadanje**
- **brzo se javlja razvoj tolerancije - stalno povećavanje potrebne količine droge da bi se postigao isti učinak**
- promjena osobnosti i ponašanja
- česte zaraze virusnim hepatitisom B ili C i HIV-om
- vrlo velik **rizik od predoziranja i smrti**
- **povećana sklonost kriminalu - NEMOGUĆE JE BITI POŠTEN I BITI NA HEROINU.**

Prilikom odvikavanja javljaju se znakovi teške apstinencijske krize:

- suzne oči, povraćanja, drhtanje
- proljev, bolovi u cijelom tijelu

ZABLUDA JE SVAKOG OVISNIKA DA SE HEROIN MOŽE DRŽATI POD KONTROLOM. OVISNICI O HEROINU IMAJU 90 PUTA VEĆU VJEROJATNOST SMRTI OD SVOJIH VRŠNJAKA.
HEROIN JE PAKAO S NAJMANJE DEVET KRUGOVA IZ KOJEG JE VRLO TEŠKO IZAĆI.

Kako je u našoj sredini?

ESPAD-ovim istraživanjem (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs - Europsko istraživanje u školama o uporabi alkohola i drugih droga) provedenim u 30 europskih zemalja među kojima je i Hrvatska, svake četiri godine, došlo se do poraznih rezultata o lakoj dostupnosti sredstava ovisnosti:

LAKO DOSTUPNI	1999.	2003.
Marihuana	29 %	46 %
Ectasy	16 %	27 %
Amfetamini	14 %	22 %
LSD	14 %	22 %

Što učiniti?!

Već petnaestak godina postoji Nacionalna strategija suzbijanja zlouporabe droga. Možda je treba modernizirati, ali temeljne aktivnosti i dalje ostaju.
1. Smanjiti ponudu i dostupnost droga uporabom pravnih, zakonskih i društvenih normi.
2. Smanjiti potražnju unapređenjem edukacijskih zdravstvenih i prosvjetnih programa, u čemu škola ima veliku ulogu.

Ovisnici i konzumenti droga ugrožena su populacija koja se nalazi između sustava kriminala i zdrave populacije, pa možemo reći da nema primarne prevencije ako se taj most ne blokira.
Za njih je potrebno unaprijediti mjere liječenja, tretmana i resocijalizacije te u skladu s time ustrojiti multidisciplinarne timove za rad s ovisnicima i njihovim obiteljima.

Primarna prevencija svodi se na tri razmjerno široka područja:

Edukacija mladih - zdravstveni odgoj i naročito važna vršnjačka edukacija. Razvoj socijalnih i bihevioralnih vještina važnih za odupiranje socijalnom pritisku grupe vršnjaka i nekim aspektima promidžbe nezdrava ponašanja kroz medije:
a) kognitivne vještine - tj. razvijanje samopouzdanja i samokontrole
b) bihevioralne vještine – tj. izravna akcija koja podrazumijeva izbjegavanje potencijalno opasnih situacija te bavljenje aktivnostima koje su „nespojive“ s rizičnim situacijama – vještine ponašanja
c) Naučiti poneke tehnike relaksacije

Široki zahvati u društvu na razini:
- škole i roditelja
- lokalne zajednice
- nevladinih organizacija i organizacija civilnog društva

Na nivou Međimurske županije Povjerenstvo za suzbijanje zlouporabe opojnih droga donijelo je Akcijski plan za period od 2006. do 2009. godine.
Postoji Centar za prevenciju i vanbolničko liječenje ovisnosti, Služba za prevenciju ovisnosti i Djelatnost školske medicine pri Zavodu za javno zdravstvo.
U školama postoje voditelji školskih preventivnih programa. Svi oni timski surađuju.
NAŠI MLADI žele ODGOVORNU zajednicu i žele biti UKLJUČENI u ''timski rad'' jer se to tiče PRVENSTVENO NJIH i njihovog odrastanja u ZDRAVE I ODGOVORNE MLADE LJUDE.

Prijedlog radionice:

STAVOVI O KORIŠTENJU DROGA KOD MLADIH

Pripremila prema izvorniku „The Drugs Learning Pack”, The Commonwealth Youth Programme, 1995. (On Line)

Cilj: raspraviti različite stavove o korištenju droge

Način rada: sudionici sjede u jednom krugu, zajedno s voditeljem. Stavovi koji će se raspravljati mogu biti napisani na jednom papiru pa ih voditelj čita, ili mogu biti napisani na karticama koje se izvlače.
Nakon čitanja stava svi sudionici izražavaju svoje slaganje ili neslaganje s pročitanim, ili su neutralni.
Potrebno je raspraviti i kako su se osjećali oni čiji su se stavovi bitno razlikovali od ostalih.

Tvrdnje o kojima se raspravlja:

1. Nešto nije u redu s mladima koji se drogiraju?
2. Drogiranje kod mladih normalan je dio odrastanja!?
3. Mlade koji uzimaju drogu treba izbaciti iz škole?
4. U većini droga se uživa i ne izazivaju veće probleme??
5. Kad se jednom počne, ne možeš stati?
6. Trebalo bi pooštriti zakone o drogama?
7. Odrasli trebaju najprije pogledati svoje ponašanje prije nego se počnu žaliti na mlade?
8. Dileri droga su zli ljudi.
9. Korištenje droge može biti zabavno.
10. Umjereno uzimanje kokaina je OK??
11. Ovisnicima o heroinu treba omogućiti besplatno dobivanje šprica i igala.
12. Mnoge države su hipokritične, one prave antidroga kampanje, a zarađuju novac od prodaje droge.
13. Ljudi koji koriste heroin ili kokain ne zaslužuju pomoć nego kaznu.
14. Mladi bi o drogama morali razgovarati sa svojim roditeljima.
15. Uzimanje droga je znak slabosti karaktera osobe koja je uzima.
16. Ovisnici o drogama jedini su krivci za svoje stanje.
17. Policiji treba dati više ovlaštenja za pretres kod traženja droge.
18. Većina mladih uzima neko od sredstava ovisnosti.
19. Dio privlačnosti droga je i to što one nisu dozvoljene?
20. Potrebna je sustavnija edukacija mladih o štetnosti droga?

25 COOL NAČINA DA KAŽEŠ "NE!" DROGI

Postoje situacije kad doista treba biti odlučan i reći "Ne!" onomu što ti može upropastiti život. Droga je svakako jedna od takvih stvari! Jedna američka organizacija za borbu protiv droge smislila je načine kako da kažeš "Ne!" onima koji ti nude drogu i ostaneš cool u društvu!

- "Imaš olovku? Zapiši ovo ... Ne!"
- "Ne, ja sam ionako dovoljno otkvačen(a)!"
- "Reći ću ti polako da možeš razumjeti: Nnnneeee!"
- "Ako već želim izgledati glupo, radije ću postati pantomimičar."
- "Ne želim živjeti kao ti!"
- "Ne, alergičan(na) sam na to!"
- "Nemam vremena za drogu."
- "Ne danas, ne sutra, možda - nikad!"
- "Više mi se sviđaju moje smeđe oči nego tvoje crvene!"
- "Ne, ja ne razgovaram s nepoznatim ljudima, nepoznati!"
- "Koji dio rečenice "Ne!" nisi razumio?"
- "Kako se kaže "ne!" na tvom planetu?"
- "Ne, sama se sebi sviđam ovakav(va) kakav(va) jesam."
- "Ne, droga je tako staromodna."
- "Ne, hvala, ionako jedem previše brze hrane."
- "Zaobiđi me!"
- "Ne, ali ako mi nudiš čokoladu..."
- "Žao mi je, držim dijetu koja zabranjuje drogu."
- "Ne želim završiti u jednom od onih dokumentaraca o narkićima."
- "Uh... čekaj da razmislim... NE!"
- "Prošetaj!"
- "Ne, imam planove sa svojim životom!"
- "Ne, to nije moj stil!"
- "Ne, hvala, stvarnost mi je zanimljivija!"
- "Ne, i to je moj konačan odgovor!"

(Jutarnji list od 14.05.2000.)





Recite NE drogama!